

Sea activo...  
**¡a su manera!**

# Recursos

**¡a su manera!**

## Actividades moderadas

“Puedo hablar mientras hago estas actividades”

- Baile de salón y “line dancing”
- Jardinería general (rastrillar, recortar los arbustos)
- Tennis (dobles)
- El usar su silla de ruedas manual
- Caminata rápida
- Aeróbicos acuáticos

## Actividades vigorosas

“Sólo puedo decir algunas palabras a la vez”

- Baile aeróbico
- Montar en bicicleta sobrepasando las 10 millas (16 kilómetros) de velocidad
- Saltar a la cuerda
- Artes marciales (como karate)
- Deportes que requieran correr bastante (basquetbol, fútbol)
- Nadar rápido o dar vueltas de natación en la alberca



Physical Activity Guidelines for Americans

[www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)- Physical Activity

[www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)- Healthy Weight

[www.cdc.gov/healthyweight](http://www.cdc.gov/healthyweight)

National Center on Physical Activity and Disability

[www.ncpad.org](http://www.ncpad.org)

Health Finder

[www.healthfinder.gov/getactive](http://www.healthfinder.gov/getactive)

Healthier US

[www.healthierUS.gov](http://www.healthierUS.gov)

Small Step

[www.smallstep.gov](http://www.smallstep.gov)

The President's Council on Physical Fitness and Sports

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

**Nutrition & Activity  
FOR HEALTH**

[www.dhhs.ne.gov/nafh](http://www.dhhs.ne.gov/nafh)

(402) 471-2101



**Adultos**



**Nutrition & Activity  
FOR HEALTH**  
— PREVENTION WORKS

Fuente: 2008 PA Guidelines for Americans

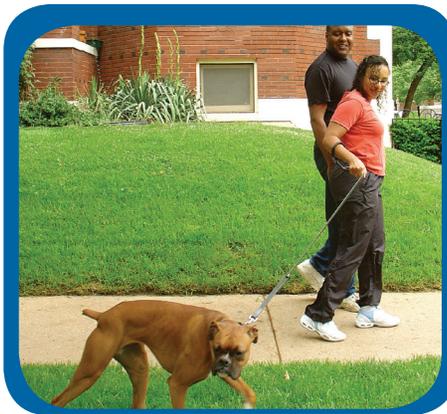
# Sea activo... - ¡Escoja actividades que disfrute!

## ¿Porqué?

La actividad física puede hacerle sentir más fuerte y con más energía. Los adultos que se mantienen activos tienen mejor salud y menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas tales como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Un estilo de vida activo también ayuda a controlar el peso de un individuo y ayuda a que los músculos, huesos y articulaciones se mantengan saludables.

## ¿Cómo empiezo?

- Escoja actividades que se adapten fácilmente a su estilo de vida.
- Esfuércese de manera gradual mientras se acerca a su meta, y reparta el tiempo que pasa haciendo actividad a través de toda la semana.
- Se deben hacer las actividades al menos 10 minutos seguidos, preferiblemente, a través de toda la semana.
- Escoja actividades aeróbicas que hagan que su corazón lata más rápido y que hagan que respire más rápido.
- Escoja actividades de fortalecimiento muscular que aumenten el rendimiento muscular y que hagan de sus huesos más fuertes.



## ¿Qué tanta actividad necesito?

Para recibir beneficios significantes, los adultos deben combinar actividades aeróbicas con actividades de fortalecimiento muscular durante:

al menos 150 minutos de actividad moderada por semana  
y/o  
al menos 75 minutos de actividad vigorosa por semana

### Actividad aeróbica:

Actividad en la que las personas mueven sus músculos principales de manera rítmica durante un periodo de tiempo sostenido. (ej. correr, montar en bicicleta, bailar y nadar)

### Actividad de fortalecimiento muscular:

Actividad que crea fuerza o sobrecarga muscular (ej. Entrenamiento de resistencia utilizando pesas o bandas de resistencia, y ejercicios de fortalecimiento tales como flexiones y sentadillas)

## ¿Cómo cumpla con las instrucciones?

Es importante aumentar la cantidad de actividad física de manera gradual a través de un periodo de semanas a meses. Una vez se sienta bien con la cantidad que hace, hágalo más seguido. Así puede cambiar actividades al nivel moderado por otras de nivel vigoroso las cuales requieren de más esfuerzo. Puede hacer actividades de intensidad moderada y vigorosa durante la misma semana.

## ¿Cuáles son los beneficios de salud?

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y otras condiciones crónicas
- Mejora el rendimiento, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad
- Ayuda a controlar y mantener el peso
- Puede reducir los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión
- ¡El hacer algo de actividad es mejor que el no hacer nada!

